

## KIRKENYT

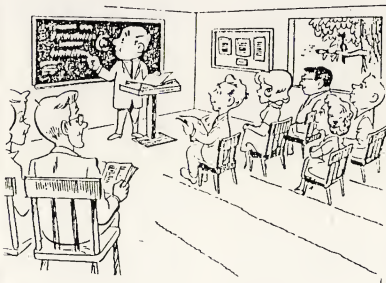
# Ændring i mødeplanen

## Søndagsskolens forprogram ophører

Med virkning fra 1. januar 1994 vil Søndagsskolens forprogram, herunder øvelsessangen, ophøre, har Det Første Præsidentskab bekendtgjort.



I et brev til generalautoriteterne, regionalrepræsentanterne, stavs-, missions- og distriktspræsidenter og til biskopper og grenspræsidenter har Det Første Præsidentskab bekendtgjort denne ændring i Søndagsskolens mødeplan »i forenklingens ånd og med et fortsat ønske om at styrke alle Kirkens medlemmer.«



Det Første Præsidentskabs brev er vist sammen med de to godkendte mødeplaner. Mødeplanen øverst begynder med nadvermøde, efterfulgt af de øvrige møder. Den nederste mødeplan har nadvermødet sidst og de øvrige møder først.

CN

### Søndagens mødeplan

Plan B-1						
70 min.	Nadvermøde					
Pause						
40 min.	Søndagsskoleklasser					Primary (børn under og over børnehaven)
Pause						
50 min.	Wardets præstedomsmøde - forprogram			Hjælpeforeningen	Ungs Piger	
	Det Mellemste Præstedomme	Det Arnske Præstedomme				
3 t. Det præcise forløb af pauser er fleksibelt i henhold til lokale behov.						

Plan B-2						
50 min.	Wardets præstedomsmøde - forprogram			Hjælpeforeningen	Ungs Piger	Primary (børn under og over børnehaven)
	Det Mellemste Præstedomme	Det Arnske Præstedomme				
Pause						
40 min.	Søndagsskoleklasser					
Pause						
70 min.	Nadvermøde					
3 t. Det præcise forløb af pauser er fleksibelt i henhold til lokale behov.						

# Stavskonference i København stav

9. - 10. oktober 1993



Forstædsgiver Jens Kristoffersen: Tal om nadvermødet, når I kommer hjem.  
(Foto:BS).

**M**ed helliggørelse som hovedtema afholdt København stav konference lørdag/søndag den 9.-10. oktober 1993.

Lørdagens møderække blev afholdt i kirkebygningen på Maglegårds Alle, mens søndagens hovedmøde atter blev afholdt i Høje Gladsaxe Skolernes Festsal.

**Ungdomslederne undervist**  
Som noget nyt afholdtes et særligt oplæringsmøde for ungdomsledere lørdag. »Ungdom« var ment i bred forstand, fordi både ledere fra Primary, Unge Piger, Unge Mænd samt Hjælpeforeningen var inviteret med. Talere var blandt andre UP-præsident Anne Dalsgaard og stavspræsident Johan Koch. Hovedbudskabet var, at lederne bistår hjemmene med den evangeliske oplæring, men at

ansvaret stadig ligger hos den enkelte familie. Det gælder både almindelig opførsel, moral, sprog, påklædning og øvrige standarder. Formålet med den samlede familie/kirke indsats er at hjælpe de unge med at ære deres dåbspagter og blive værdige til at indgå tempelpagter og blive missionære.

**Fokus på spejderarbejdet**  
Derefter afholdtes præstedømmets lederskabsmøde under temaet »Fremad mod højere plateauer«. Ved dette møde var fokus på spejderprogrammet som ideelt for at begejstre de unge til tjeneste i evangeliet og udvikling af talenter og uafhængighed. Stavens præsidenskab for unge mænd, Lasse Meisløse, Henrik Benthin og Tim Jensen lagde op til fremgang i spejderprogrammet, også med henblik på den Nordiske Jamboree 1994 »Far West«, som skal afholdes i Danmark ved Vesterhavet.

**Sæt en dato**  
I det danske missionærarbejde – som påhviler medlemmerne med bistand af fuldtidsmissionærerne – fremhævede stavens missionspræsident Kenn Hall, at vi alle bør sætte en dato, hvor vi vil have en af vore venner eller familier klar til undervisning af missionærerne.

**Fireside lørdag aften**  
Aftenens fireside blev besøgt af president Johnson og hustru fra Stockholm Templet. Her var en særlig

munter og opløftende ånd til stede. Tempelpresidentparret bar vidnesbyrd om templets betydning for hele Norden og Østeuropa. Christian Colvig og hustru bar begejstret vidnesbyrd om deres unge tempelægteskab. Tanja Jensen sang på opfordring fra stavspræsidenten »Jeg gik i dag, hvor Jesus gik«.

– Jeg ved, jeg ikke burde bede hende synge den sang, sagde præsident Koch efter sangen, for jeg får svært ved at tale, jeg føler virkelig hun vandrer med ham lige her.

Præsident Jens Kristoffersen, som ledte mødet, opsummerede mødets ånd med ordene:

– Tak til jer alle for jeres bidrag til et helligt fællesskab.

## Søndagens hovedmøde – festligt og åndeligt

Ved konferencens hovedmøde var som sædvanlig pyntet flot op med blom-

ster, og denne gang afslørede præsident Torben Engbjerg »hemmeligheden«: Yvonne og Lars Lundahl, som stod for udsmykningen, havde bedt om, at frosten ville vente med at sætte ind til efter konferencen. Og det blev opfyldt med et væld af flotte store blomster på scenen.

– Så hvis frosten kommer i de nærmeste dage, så ved I hvorfor! Men næste år bør vi nok ikke udfordre familien Lundahls tør, for der er konferencen først i november!

Præsident Kristoffersen refererede hovedtemaerne fra Kirkens nyligt afholdte generalkonference. Hovedtemaerne var: 1) Større forældresvar, 2) ikke-medlemmernes behov og 3) en adværsløst til os alle i forbindelse med vor helliggørelse. Et eksempel på, hvad vi selv kan gøre for at fastholde budskaberne ved nadvermøder, er at tale sammen i familien om, hvad vi hver især lagde mærke til under mødet.

Missionspræsident Alma Anderson bar vidnesbyrd om glæden ved at være tilbage, da det en kort overgang så ud til, at han måtte afbryde sin mission på grund af sygdom. Han fortalte om en missionær, som havde epilepsi, men som var fast besluttet på at tjene:

– Mit mål er at være så retfærdig, at Herrens ånd vil være hos mig, så folk kan mærke Ånden, når de møder mig.

En dag ringede han til præsidenten og sagde:

Præsident og søster Johnson deltog lørdag aften.  
(Foto: BS).



- Det er væk!
- Hvad er væk?
- Min sygdom, epilepsi- en!

Hjælpeforeningens præsident søster Bende beskrev helliggørelse som en cirkel uden begyndelse og uden ende. Hun nævnte eksempler på, at vi i hverdagen bevidst kan erstatte irritation med noget positivt, hvis vi spørger os selv:

1) Hvad vil jeg glædes over?

2) Hvad skal jeg gøre?

Derefter bar Orla Rasmussen fra højrådet vidnesbyrd:

- For 41 år siden var der en ung mand, som var så godt et eksempel, at jeg spurgte, hvorfor han var anderledes. Derfor kom jeg i Kirken. Lad os på tilsvarende måde alle se hen til vort største eksempel og vandre i Frelserens fodspor.

### Bønnens betydning

Søster Johnson, tempelpresidentens hustru, mindede os om, at præsident Kimball under den nordiske områdegeneralkonference i 1974 havde nævnt, at vi skal bringe evangeliet mod øst og mod syd.

- Men vi tænkte, mod øst, der ligger jo Rusland, og mod syd de baltiske stater, og alle disse lande er jo lukkede. Men præsident

Kimball opfordrede alle hellige i hele verden til at bede om, at de lukkede lande måtte blive åbnet. Og hvad ser vi i dag? Nu er de blevet befriet og kommer strømmende i hundrevis til Kirken og til templerne. En søster fra Rusland sagde:

- For første gang i 40 år ved jeg, hvordan jeg skal leve mit liv. En anden sagde:

- Vi har indgået evige pagter, vi har mødt kærlighed, og vi har mødt smilet. Da missionærerne sagde, at menneskene er til for at kunne nyde glæde, vidste jeg, at evangeliet var sandt.

### Løfterne indfriet

Præsident Reid Johnson fortalte konferenceledertagerne:

- Da broder John Widtsoe besøgte os i 1950 for at fejre 100-året for Kirkens start her i København for hele Norden, forudsagde han, at der en dag ville være et tempel i Skandinavien. ... Vi nyder at være sammen med de hellige, men vi må alle sørge for, at mange flere får del i »Frelserens festmåltid«... Hvorfor nøjes med at spise kiks og ost til selskabet, når vi ved at tage til templet kan få del i det festmåltid, som Herren har beredt? Han citerede Herrens ord i Moses 1:39: »Dette er min gerning



Præsident Koch: - Undgå racisme og søg for jeres forråd. (TD-foto).

og herlighed at tilvejebringe udødelighed og evigt liv for mennesket».

### Satellit-tv på Maglegårds Alle fra 1994

Stavspræsident Koch afsluttede med at opsummere alle de væsentlige udfordringer, som var givet under hele konferencen. Han bekendtgjorde, at vi fra april 1994 ville få mulighed for at overvære en session af generalkonferencen direkte via satellit-TV på Maglegårds Alle. Og angående konferencens hovedtema:

- Lad os gå hjem og gennemgå vort liv, spørge os selv: Hvordan lever vi? På hvilke punkter trænger vi til ændring og revision. Husk både de åndelige og de bud, der kan synes time-lige: Når vindene først begynder at blæse, kan det være for sent. Ånden hviler, og vi skal sørge for vort forråd.

### Undgå racisme

Præsident Koch advarede os også mod bevidst eller ubevidst racediskrimination:

- Det er vigtigt, at vi lærer at se bort fra nationalitet og hudfarve. Husk ligheden om den barmhjertige samaritaner. Åben jeres hjem for dem, der synes fremmede. Husk, hvad Kristus sagde i Mattæus 25: »Jeg var fremmed, ....«.

Til slut opfordrede præsident Koch os til at læse Mattæus 16:15-19 og til at stræbe efter at opnå samme vidnesbyrd, som Peter her fik.

Alt i alt en dejlig opbyggende konference. Som et af medlemmerne udtrykte det bagefter:

- Der var en dejlig ånd, men ikke kun ved snak, det var vidnesbyrd og opfordring til handling.

Så vi kan berede os og stå på hellige steder.

HN

Høje Gladsaxe dannede rammen om stavskonferencens hovedmøde. (Foto: BS).





# Stockholms tempeldistrikt udvidet



Kirkens medlemmer i Rusland besøger templet i Sverige. Flere og flere tempeljenerer lærer russisk

**T**empelkalenderen for 1994 er nu udarbejdet, og i den forbindelse er det en interessant nyhed, at vores tempeldistrikt er blevet udvidet, idet Rusland, Estland, Letland og Litauen nu officielt er en del af det tempeldistrikt, der betjenes af templet i Stockholm.

I 1992-93 er der oprettet fire nye missioner i disse fire lande som en del af det stadige mirakel, der har fundet sted siden jerntræpets fald. På den nye kalender er der afsat plads til de missioner, der allerede har sendt grupper til templet.

Præsident Reid H. Johnson fra templet i Stockholm har knyttet en række kommentarer til templekalenderen, som vi viderebringer her.

– Templet kan ikke fastsætte en regel for antallet af tempelbesøg, men vi håber naturligvis, at hver stav eller distrikt fastsætter sit

eget mål, udtaler præsident Johnson. Et godt mål, som vi anbefaler, er, at enhver, der har en tempelanbefaling, besøger templet i mindst en uge i løbet af 1994.

– Mange enheder ønsker tempeluger i sommerferien eller i påskeugen. Templet har forsøgt at opfylde flest mulige ønsker og samtidig være retfærdig. Derfor går de mest populære uger på skift. Samtidig håber vi, at de stave eller distrikter, der har fået tildelt en uge i sommerferien, gør en ekstra indsats for at fylde templet i den tid, hvor mange har mulighed for at komme til templet.

## Tilmelding i god tid

– Templet ønsker at skabe de bedste rammer for medlemmer, der kommer for at modtage deres egen begavelse, blive viet eller beseglet, og for at kunne plan-

lægge instruktioner og disse ordnansers bedst muligt beder vi om, at disse medlemmer orienterer os i god tid og mindst 11 dage, før de kommer.

– I templet er der kun mulighed for at passe børn, der skal besegles til deres forældre. Selv om vi gerne ville hjælpe med børnepassning, ligger det uden for vores muligheder at gøre dette. Vi vil påskønne meget, hvis medlemmerne, der besøger templet, vil tage hensyn til dette.

## Russerne kommer

– Vi har set stadig flere russiske medlemmer komme til templet, fortæller præsident Johnson, og vi forventer at se stadig flere grupper af russisktalende medlemmer komme til templet fremover. Vi har derfor placeret Skt. Petersborg og Moskva i samme uger som Stockholm Stav, hvor der

normalt er plads på gæstehjemmet. Samtidig har vi også et stigende behov for tempeljenerer, der taler russisk, og vi vil gerne bede disse om at forsøge at komme til templet mindst tre gange om året i uger, hvor der kommer russere.

## Boliger til tempelmissionærer i 1994

– Den nye fløj ved gæstehjemmet til tempelmissionærer vil blive færdig i 1994, og vi forventer at flytte ind 1. april, fortæller præsident Johnson. Derved vil alle tempelmissionærer komme til at bo tættere ved templet, og da udgifterne vil falde (huseje og transport), håber vi, at flere fra de nordiske lande kan blive kaldet til en tempelmission, således at templet udelukkende kan blive bemanded af medlemmer fra tempeldistriktet.

Tempelpræsidentskabet slutter med at citere fra indiviselsbønnen for templet i Kirtland, idet de håber, at denne forjættelse også gælder alle, der besøger templet i Stockholm: »... at dine tjenere må gå ud af dette (hus), iklædt din kraft, og at dit navn må findes på dem og din herlighed omgive dem og dine engle have befaling til at våge over dem« (L&P 109:22).

# Tempelkalendar for 1994

Mdr./Dato	Uge	Tildelt
<b>Januar</b>		
01-06	Lukket	
07-08	1	Stockholm, alle
11-15	2	Århus
18-22	3	Stockholm, Skt. Petersborg
25-29	4	Oslo, Norge-missionen
<b>Februar</b>		
01-05	5	Tampere, Estland
08-12	6	Göteborg
15-19	7	København
22-26	8	Helsinki, Finland-missionen
<b>Marts</b>		
01-05	9	Gävle-Dala, Sundsvall, Skellefteå
08-12	10	Oslo
15-19	11	Malmö
22-26	12	Stockholm, Moskva
29-31	13	Århus
<b>April</b>		
01-02	13	Århus
05-09	14	Göteborg
12-16	15	Stavanger, Trondheim, Tromsø
19-23	16	Sverige-missionen, Stockholm, Göteborg
26-30	17	Tampere, Estland
<b>Maj</b>		
03-07	18	Helsinki
10-14	19	København
17-21	20	Stockholm, Skt. Petersborg
24-28	21	Oslo
31	22	Århus
<b>Juni</b>		
01-04	22	Århus
07-11	23	Tampere, Finland-missionen
24	Lukket	
25	Lukket	
26-30	26	Helsinki
<b>Juli</b>		
01-02	26	Helsinki
05-09	27	Malmö, Gävle-Dala, Sundsvall, Skellefteå
12-16	28	Göteborg
19-23	29	Oslo
26-30	30	København
<b>August</b>		
02-06	31	Stavanger, Trondheim, Tromsø
09-13	32	Pietarsaari, Kuopio, Oulu
16-20	33	Stockholm, Moskva
23-27	34	Århus
30-31	35	Tampere, Estland
<b>September</b>		
06-10	36	Göteborg
13-17	37	Helsinki

Mdr./Dato	Uge	Tildelt
20-24	38	Malmö
27-30	39	Oslo
<b>Oktober</b>		
01	39	Oslo
04-08	40	Gävle-Dala, Sundsvall, Skellefteå
11-15	41	Stockholm, Skt. Petersborg
18-22	42	København, Århus
25-29	43	Pietarsaari, Kuopio, Oulu
<b>November</b>		
08-12	45	Tampere, Estland
15-19	46	Stockholm, Moskva
22-26	47	Oslo, Norge-missionen
29-30	48	Helsinki
<b>December</b>		
01-03	48	Helsinki
06-10	49	København, Århus
13-17	50	Stockholm, Gävle-Dala, Sundsvall, Skellefteå
	51	Lukket
	52	Lukket

Templet byder velkommen i 1994 og håber, så mange vil komme som muligt. (TD-foto).



# Livsstil: en hovedfaktor i bevarelsen af ældres lykke og helbred



Vern og Blanche Sermons er typiske for mange ældre i Kirken. (TD-foto).

**M**or havde ret – spise dine grøntsager, spis ikke for meget og lav din gymnastik, sagde dr. Stephen R. Babb, der er læge med speciale i intern medicin og alderdommens sygdomme på American Fork hospitalet i American Fork i Utah.

Dr. Babb talte om de fysiske og mentale helbredsproblemer, som de ældre står overfor i dag og forklarede, at mange problemer i forbindelse med alderdommen opstår i forbindelse med de almindelige sygdomme, som følger alderdommen og kun har lidt eller intet at gøre med livsstil. Men han fremhævede, at den måde et menneske lever sit liv på er en hovedfaktor i beskyttelsen mod eller i det mindste i udsæt-

telsen af mange fysiske lidelser.

– Positive ændringer i livsstilen kan hjælpe et ældre menneske med at formindske risikoen og chancerne for hjertesygdomme, for højt blodtryk og andre kroniske sygdomme, fortsatte han.

– En god alderdom bedømmes normalt ud fra, om man er i stand til at bevare alle funktioner i modsætning til at være alvorligt begrænset. Det bliver en større og større overvejelse.

At ældes med succes kræver utrolig meget forberedelse. Man må træne mere og forberede sig mere end en atlet gør til et maratonløb, eftersom alt hvad du har gjort i løbet af livet vil spille en stor rolle i din alderdom, og det gælder al-

le aspekter – helbred, psykologi, økonomi.

Dr. Babb talte om de ældre, som allerede står over for helbredsproblemer i forbindelse med alderdommen, og sagde: – Helbredsundersøgelser har helt klart vist, at ældre mennesker nu kan ændre både livskvalitet og –kvantitet gennem en livsstilsændring.

Han citerede bl.a. en undersøgelse med en gruppe ældre diabetikere, som gennemsnitlig var ca. 80 år gamle: – Diabetikere er en god gruppe at studere, fordi de let bliver syge. Diabetes påvirker øjne, hjerte, lever og blodcirkulationen. Vi lod denne gruppe af ældre mennesker udføre et lettere motionsprogram 20 minutter hver dag, tre dage om ugen. Det er nu 5 år siden vi begyndte. Disse mennesker har mindsket deres behov for insulin. De er nu mere sunde, de lever længere og føler sig bedre tilpas.

– Hvis vi er heldige, oplever vi muligheden for at blive gammel. Men hvordan vi bliver gamle, afhænger af en række faktorer, hvoraf vi selv kan påvirke mange.

## Hjertesygdomme

– Mennesker, som har et lavt kolestroltal, og som spiser en sund kost, har en lavere risiko for hjertesygdomme. Vi råder ældre til at spise mindre fedt og færre kulhydrater, forklarede dr. Babb. Han definerede

en sådan kost og knyttede den sammen med visdomsordet: Det omfatter grøntsager, frugt, korn, og kød i sparsomme mængder eller ved nødsituationer og om vinteren. Ellers bør man holde sig til korn og flere naturlige madkilder.

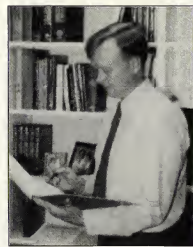
Om mennesker, som allerede lider af hjertesygdomme, sagde han: – Undersøgelser viser, at man kan bremse sygdommen og opnå en bedring gennem en ændring af ens livsstil. Han opfordrede til en aktiv livsstil, herunder regelmæssig motion.

## Kræft

Der findes mange former for kræft, som synes at påvirkes gennem livsstilen, selv om det ikke gælder for alle former for kræftsygdomme:

– Vi må slå fast, at kræft kun indtræffer en gang imellem. Disse former for

Dr. Stephen A. Babb kommer med gode råd. (Foto: Julie A. Dockstader).





kræft er arvelige, og her er regelmæssige undersøgelser foretaget af en selv og af ens læge af afgørende betydning. Men andre former for kræft, som f. eks. lungekræft skyldes livsstilen.

Han bemærkede, at mange mennesker dør af sygdomme, som fremkaldes eller forværrer gennem rygning.

Han tilføjede, at mange former for tyktarmskræft skyldes kostproblemer. – Samfund, som spiser færre kulhydrater og flere fibre i kosten har et færre tilfælde af tyktarmskræft.

### Skrobølighed

– Skrobølighed er et af de største problemer i forbindelse med alderdommen, og det som mennesker er mest bange for, forklarede dr. Babb. Det er her den fysiske aktivitet kommer ind i billedet, det at være i stand til at bevare sin adfærd, sin muskler og sin balance.

– Der er mange aspekter i forbindelse med skrobølighed i alderdommen. De fleste mennesker bliver skrobøbelige på grund af en eller anden sygdom eller proces, hvorved de bliver uaktive eller som påvirker deres styrke. Eller det kan være et følelsesmæssigt problem, som får dem til at undgå kontakt, eller et socialt problem.

Dr. Babb opmuntrede familien, wardet og samfundets borgere til at være opmærksom på de behov, som de ældre har og sørge for at involvere dem.

### Synsforringelser

– De to største årsager til blindhed hos ældre i USA er grøn stær og sukkersyge, sagde dr. Babb. – Grøn stær er en øgning af trykket i øjet, og man ved ikke, at det er ved at ske, før skaden er opstået.

– Måden at undgå dette på er regelmæssige undersø-



Avon Smart nyder et kærligt øjeblik sammen med sit barnebarn og oldebarn. (Foto: Tom Smart).

gelser hos øjenlægen. Han eller hun kan undersøge om trykket i øjet øges, og hvis det er tilfældet ordinere øjendråber til brug resten af livet. Hvis man venter til synet allerede er svækket, har man mistet det.

Dr. Babb forklarede, at sukkersyge er den anden store årsag til blindhed. Men tilføjede han: korrekt behandling af sukkersyge under lægens ledelse og en sund kost kan forhindre en mulig blindhed. Han tilføjede, at meget andet, som skaber blindhed, kan behandles gennem kosten.

### Svækket hørelse

– Høretab skyldes i højere grad miljøet, bemærkede dr. Babb. Det er det, som vi udsættes for på arbejdspladsen, og eftersom mænd ud-

sættes for mere højfrekvente lyde på arbejdspladsen, oplever de et tidligere høretab.

Dr. Babb foreslog regelmæssige høreundersøgelser, mulige høreapparater og brug af passende ørebeskyttere, når man udsættes for højfrekvent støj.

### Kost

– Dårlig kost er et meget stort problem blandt ældre, sagde dr. Babb. Han forklarede, at det hovedsagelig skyldtes økonomiske problemer, manglende mulighed for at tilberede maden, dårlig mundhygiejne eller smagstab.

– De ældre føler sig ikke sultne eller tørstige. De, som tager sig af de ældre, bør være opmærksomme på

kosten. Det er en af årsagerne til, hvorfor jeg besøger ældre i hjemmet. Jeg ser på det hele, jeg ser i køleskabet og i køkkenskabene.

### Bolig

– Omgivelserne skal være sikre, rådede dr. Babb. – Vi må sikre os, at der ikke findes forhindringer, som skaber risiko for personskade. Vi må undgå løse måtter. Vi skal sørge for at trapperne er i orden og godt oplyst. Vi må sikre os, at der findes rogalarmer og at de fungerer.

### Hygiejne

– Hygiejnen er vigtig, forklarede han. Det er en af de første ting, man må lægge mærke til.

Og da god hygiejne også betyder personlig omsorg, rådede dr. Babb familiens medlemmer og andre til at lægge mærke til dårlige vaner. Han påpegede, at dårlig renlighed kan resultere i svampeangreb på fødderne. Han rådede til regelmæssige undersøgelser hos lægen og brug af creme og passende fodtøj. Han tilføjede, at hævede ben kan skyldes hjerteproblemer eller manglende fysisk aktivitet. Hvis det sidste er tilfældet kan blodet samle sig i fødderne. Han foreslog atter en regelmæssig og moderat fysisk aktivitet under vejledning af en læge.

Dr. Babb rådede til god mundhygiejne. Tandbørstning, tandtråd og regelmæssige besøg hos tandlægen.

### Demens

– Der findes mange former for demens, hvoraf Alzheimers sygdom er en. Med vor viden i dag ved vi ikke, hvordan vi skal forhindre det, og vi har ikke nogen gode behandlingsformer, når det først er indtruffet.

fortsættes næste side →



En halv time på cyklen hver dag holder 92-årige Avon Smart frisk. (Foto: Tom Smart).

Men der er nogle lovende former for medicin under udvikling, fortalte dr. Babb.

Han forklarede, at en af hovedproblemerne med demens er det pres, som det ligger på den, der har hovedansvaret for pasningen, og som normalt er ægtefællen: – Det er et 36 timers dagligt job at tage sig af den ramte, sagde han. Det sker ofte, at den, som har dette ansvar, er ramt af mange forskellige følelser. Han eler hun er ganske enkelt udmattet.

Han opfordrede familie, ward og borgere i samfund-

et til at aflaste den hovedansvarlige, nårsmuldet det er muligt.

#### Depression

– At blive gammel karakteriseres af tab, sagde dr. Babb. Vi mister mange ting – vores uafhængighed, vores venner, ægtefæller og hjem. I vort samfund har vi en tendens til at afvise de-

pressioner. Vi synes at føle, at det er en karaktersvagthed. Det er overhovedet ikke rigtigt. Det er meget ofte en kemisk problem.

Han forklarede, at alvorlige depressioner kan behandles med professionel terapi og passende medicin. Milde depressioner kan imødegås med regelmæssig aktivitet, god kontakt til familien og andre, samt gennem tjeneste.

Dr. Babb fremhævede til sidst: – Hvordan vi klarer alderdommen er i høj grad et spørgsmål om indstilling. Det afhænger af, hvordan vi reagerer.

#### Familien

Dr. Steven W. Heiner, som er leder af aldersdomsforskningen på BYU, sagde:

– Ældre medlemmer står i dag over for en verden med helt andre regler end deres forældre stod overfor. Ved århundredskiftet levede mange på landet med mange familiemedlemmer omkring sig. Bedsteforældre levede kortere og kunne passes af familien.

I dag er familierne brudt op og lever ofte langt væk fra hinanden. Og da mange mennesker lever længere i dag, tager mange midaldrende børn sig af deres for-

ældre, samtidig med at de opdrager deres egne børn.

– Stress hos disse midaldrende børn er blevet et virkeligt problem, forklarede br. Heiner. Det er meget krævende i begge retninger og kan føre til helbredsproblemer. De mister en stor del af deres eget perspektiv og mister noget af balancen i deres eget liv.

Vi taler om mennesker, som nærmer sig pensionsalderen og skal passe 89-90 år gamle forældre. De lider af for tidlig stressrelaterede problemer: sukkersyge og for højt blodtryk. De er kommet i klemme eftersom de har forpligtelser i begge retninger.

– Det er en meget stor byrde, og det er sket, på grund af levealderens forlængelse. De, som passer deres gamle forældre, har tendens til at tilsidesætte deres eget velfærd. De bekymrer sig, og jeg tror medlemmer af Kirken er en større risikogrupper på grund af deres omsorg for familien. Det kan virke overvældende. De bliver deprimerede, fordi de ikke kan klare alle deres forpligtelser. De er ikke overmennesker, slutter br. Steven W. Heiner.

CN

Dr. Steven W. Heiner fra BYU fremhæver kravene til familien. (Foto: John L. Hart).





# Styrk familien

## Stress forværrer livets problemer

Mange bliver overvældet af den konstante flodbølge af opgaver og ansvar.

Anne L. Horton, Ph., D. L. C. S. W. er universitetslektor i sociologi på BYU. Hun har skrevet mange bøger og artikler om stress, mishandling og ikke-fungerende familier. Hun er gift og mor til syv børn og medlem af Ensign 3. Ward, Salt Lake Ensign Stake.

– Mange mennesker i dag lider af overvældende stress i stedet for at leve med en klar forståelse af deres egne valgmuligheder og eget potentiel, sagde Anne L. Horton ved et møde for kvinder ved Utah's guvernørs årlige konference omkring familien. Men at kunne klare stress med succes kræver en ændring i livsstil.

– Man må lære at blive taknemmelig for de muligheder man har, snarere end at blive overvældet af de problemer, som man møder, sagde hun.

### Kæmp ikke mod et falsk bilde

En af de første måder at reducere stressfaktorerne på er at forstå, at der ikke findes nogen »modelfamilie«, hvor alting er fuldkomment.

– De fleste af os lever et liv og er del af en familie, som er holdt sammen af tape.

Tiden i dag er ikke alene krævende for dig som enkeltperson, men for kvinder generelt, fremhævede hun.

### Kvinder fører an i stress

– Hjemmegående husmødre

og børn fører nu an i rækken af grupper, som er overstressede. Kvinder i alle aldre står over for et utrolig socialt og økonomisk pres. Forhøjet blodtryk og hjertesygdomme er de faktorer, som kræver de fleste kvinder, fortalte hun.

– Stressårsager bidrager til og forstærker alle sociale, psykiske og personlige problemer.

Søster Horton præsenterede en typisk stressende dagsplan med baggrund i tegneseriens verden.

### Kender I dette?

– Man springer ud af sengen – beep beep – smider noget tøj i vaskemaskinen, så den kan gå i gang, mens du laver gymnastik og tager et bad – beep beep – ni minutter til make-up og håret – beep beep – syv minutter til Slimfast, til at tage sit tøj på og sætte et stykke toast over, samtidig med at man laver en liste over, hvad man skal nå i løbet af dagen – beep beep – derpå sætte Marias hår og rette Jørgens lektier...

– Når vi er færdig med morgenrutinen, er de fleste mødre, og især udearbejdende mødre, allerede udmattede, og vi er kun lige begyndt. Beep beep.

### Luk ikke livet ude

– Hvem ønsker at leve på denne måde? I et forsøg på at nå det fuldkomne, lukker vi alt andet ude, herunder nærhed, hvile og fritid. Vi giver alt, hvad vi har, og hvad har vi at vise frem for det?

Søster Horton kom med

følgende kommentarer i forbindelse med stress og stressrelaterede emner:

– Mange mennesker, som lider af stress, er mennesker, som vil nå for meget. Vi føler os af og til vrede eller bebyrdede af de krav, som stilles til os, men mener vi det virkelig. Mange kvinder kan lide at leve på kanten. Mange brænder sig selv ud, men de fleste accepterer denne livsstil. De, som gør dette, må nu acceptere, at dette er deres livsstil. Det er et valg, og vi følger det konstant.

### Arbejdsnarkomani

– Arbejdsnarkomani er et vanedannende valg, som træffes af mennesker, som føler sig uværdige. Det findes i alle generationer. Arbejdsnarkomaner har lært at sætte arbejdet frem for sig selv, familie og egne værdier. Hvis hver eneste dag er overfyldt med opgaver, så har man skabt en livsstil. Du har ikke arbejdet for at opnå fred og sindsro i dit hjem og din familie.

– Undgå manipulation. Manipulering sker ud fra en magtesløs position. Det er ikke en ærlig holdning. Lær at kommunikere snarere end at manipulere. Kommuniker ærligt og direkte. Vid, hvad det er, du ønsker og bed om det. Fortæl direkte om dine følelser, og forvent at blive hørt og respekteret.

### Lær at kommunikere

– Hvis du ikke tror på dig selv, er der heller ingen anden som vil. Lær at



Anne L. Horton taler om stressreduktion. (TD-foto).

acceptere kritik. Så snart vi begynder at græde, holder vi op med at kommunikere, vi holder op med at lytte. Når vi græder, betyder det, at vi ikke behøver at ændre os. Det er bedre at lære vores egne begrænsninger at kende ved at sætte os selv i stand til at gøre ting, som vi ikke har gjort før.

Depression er indesluttet vrede rettet mod dig selv. På trods af livets stress har jeg en virkelig følelse af overflod i mit liv og oplever virkelige muligheder for at udrette meget.

– Når jeg ligger på mit dødsleje, er jeg sikker på, at jeg ikke vil ønske, at jeg havde brugt mere tid på at arbejde på endnu en artikel eller på at male væggene. Jeg ville ønske, at jeg havde opnået sindsro og tro i mit liv, sluttende søster Anne L. Horton.

CN

# Stjerneaften

Gennem de sidste måneder har vi i Frederikshavn Gren arbejdet med et specielt program, der går ud på at styrke hvert enkelt medlem med hensyn til Kirkens mission. Der er udformet nogle skemaer, et for voksne og et for børn og unge. De indeholder mange forslag, som kan hjælpe os med for eksempel slægtsforskning, studium i skrifterne, med at bære vidnesbyrd, holde familieaften med en ven som gæst, gå ud med missionærerne, udføre hjemmelærer/besøgs-lærerindearbejde, bede og deltage i tjenesteprojekter.

For børn og unge er nogle punkter lavet lidt anderledes, som f. eks: Vær aktiv og ærbødig i din klasse, hold tale til nadvermødet, vær leder til en familieaften og bed om et interview hos far eller gæstpræsidenten.

Alle medlemmer kan så frivilligt udfylde disse skemaer med en stjerne, når et punkt er opfyldt, og når der er to stjerner afleveres det til grenspræsident-skabet. Når grenen har modtaget 25 skemaer, afholdes den første blev afholdt i forbindelse med grenskonferencen den 21. og 22. august.

## »Stjernes fest«

Ved ankomsten var aktivitetssalen pyntet med guirlander i loftet, balloner hængende ned fra loftet, og små borde dækket med himmellåst papir og stjerner strøet på. På bordene

NORDSTJERNEN	
Udfør opgaven korrekt og samvittighedsfuldt, giv dig selv stjerner. Ved opnåelse af 10 stjerner, afleveres dette ark til Grenen. Når Grenen har modtaget 25 ark, afholdes en grensaktivitet. Vær med til din egen personlige udvikling og dermed Grenens fremgang. Må Herren velsigne dig i dine bestræbelser.	
Vær aktiv og arbejdt din klasse	★
Hold en tale til Nadvermødet	★
Studier skrifterne 7 dage i træk	★
Læs lektierne til søndag	★
Bær dit vidnesbyrd og giv en Mormons Bog	★
Hold en familieaften med en ven som gæst	★
Giv missionærerne en henvielse	★
Gå med missionærerne ud og bær dit vidnesbyrd	★
Bring en ven med til kirken	★
Vær leder i en familiehjælpsmødet	★
Bed om et interview hos far/gæstpræsidenten	★
Vær den barmhjertige samtaler i en uge	★
Hold morgen- og aftenbed i en uge	★
Hjælp en anden til at forstå, hvad vi tror på i kirken	★
Deltag i et tjenesteprojekt	★

var der anbragt lamper med stjerner på.

Aftenens konferencier, Jacob Billeskov, kunne glæde de fremmødte med, at det var lykkedes at få mange »store stjerner« til at komme og optræde for os. Som indledning ville »Jerry Lee Lewis« synge et af sine kendte numre for os. Næste stjerne var vores egen 86-årige Johannes Hansen, der

sang »Fiskerpigens sang«. Derudover var der besøg af »The Mormon Sisters«, »John Denver« og »Plácido Domingo«, og flere andre kendte.

## Hvor er Elvis?

Som alle ved, går der rygter om, at Elvis Presley slet ikke er død, men bor »under cover« her i Danmark, og endda skulle have tilsluttet

sig den sande kirke, og de seneste rygter lød, at han denne aften var i Frederikshavn. For at finde den »rigtige« Elvis, måtte vedkommende vise sit talent for publikum. Mange blev foreslået og måtte så synge, så den »rigtige« Elvis kunne findes. Elvis viste sig at være skjult i ældste Rigby, som blev hyldet af alle de fremmødte.

## Forslag videregivet

Aftenen blev inden da indledt med at vise, hvordan vi kan give en Mormons Bog ud. Eksemplerne blev vist i en togkupé mellem Frederikshavn og Hjørring. Vi fik alle nogle nye ideer, så lad os håbe de vil blive brugt.

Der var naturligvis også forfriskninger, som bestod af forskellige desserter og sodavand. Aftenen sluttede med dans for de danselystne og en enkelt sketch fra FA.

Nu må medlemmerne i Frederikshavn være aktive med vores program, så vi kan se frem til endnu en stjerneaktivitet.

Kirsten Pedersen  
Frederikshavn Gren

STJERNEN  
1993  
INDEKS



# EMNEINDEKS, STJERNEN 1993

## A

### Angell, Truman O.

Truman O. Angell: Kirkens arkitekt,  
Shannon W. Ostler, juni, 8,  
Børnестjernen

### Angola

Olivia Gomes Manuel: Hemmeligheden  
bag hans succes, Lisa A. Johnson,  
marts, 34

### Ansvaret

Brigham Young og socialt ansvar,  
Arthur R. Bassett, febr., 10

### Argentina

Tro fik os derhen, Gustavo Adolfo  
Abalos, sept., 8

### Asien

Kirken i Indien, Pakistan, Bangladesh  
og Sri Lanka, okt., 22

## B

### Bangladesh

Kirken i Indien, Pakistan, Bangladesh  
og Sri Lanka, okt., 22

### Bare for sjov

Børnестjernen: febr., 5; marts, 9; april,  
16; maj, 7; aug., 10; sept.,  
12; okt., 16; nov., 13

### Barmhjertighed (se også Kærlighed)

Ellen, den barmhjertige samaritan,  
Pamela Brayton, sept., 8,  
Børnестjernen

Glæden, da håbet blev opfyldt,  
M. Russell Ballard, jan., 31

Hjælp andre ved at vise interesse og, tro,  
marts, 25

Juan Carlos og konferenceskjorten,  
Jan M. Smith, juni, 2, Børnестjernen

Posemanden, Paul Weis, marts, 2,  
Børnестjernen

Vejen til Jeriko, Thomas S. Monson,  
juni, 16, Børnестjernen

### Befalinge (se Lydighed)

### Belize

Xinia Muñoz fra Belize City i Belize,  
Marvin K. Gardner, nov., 14,  
Børnестjernen

### Benson, Ezra Taft

Åskedens stund, Thomas S. Monson,  
jan., 84

»En profets vidnesbyrd«, Gordon B.  
Hinckley, juli, 91

### Beskyttelse

»Han lader mig ligge i grønne enge«,  
Tai Kwok Yuen, juli, 84

Bibelske historier og personlig  
beskyttelse, Dallin H. Oaks, jan., 36

### Besøgslærerebudskab

Barmhjertighed: Følelse og handling,  
april, 25

Gør god brug af jordens ressourcer,  
sept., 25

Gør samfundet bedre, aug., 25

Hjælp andre ved at vise interesse og, tro,  
marts, 25

Hvordan man klarer handicap, juni, 25

Opbygd Guds rige, maj, 25

Pagtens kvinder, dec., 25

Styrk søsterfællesskabet ved at lytte og  
have tillid til hinanden, nov., 25

Søg Herren dagligt, febr., 25

Talenter skal deles, okt., 25

### Brigham Young

Brigham Young og socialt ansvar,  
Arthur R. Bassett, febr., 10

### Brough, Monte J.

Ældste Monte J. Brough, Tryn Paxton,  
marts, 12, Børnестjernen

### Bøn

At bede som Enos, Christie Ann Giles,  
juni, 24

Bøn, David E. Sorensen, juli, 31

Bønnens sprog, Dallin H. Oaks, juli, 14

En bøn på parkeringspladsen, maj, 24

Fred gennem bøn, Rex D. Pinegar,  
juli, 64

Hold dig nær til Gud, Henry B. Eyring,  
16, Børnестjernen

Jeg forventede mirakler, Tara Pearson,  
okt., 33

Søg Herren dagligt, febr., 25

Taknemmelighedens sang,  
Lisa Ray Turner, juni, 46

Tilbage til evangeliets grundlæggende  
principper, L. Tom Perry, juli, 88

»Ved invitation« (Alma 5:62),  
Betty Jo N. Jeppsen, jan., 74

### Børnemishandling

Skjulte pinsler, Lisa A. Johnson, febr., 26

## C

### Calado, Alexandra Marina Ferreira

Alexandra Marina Ferreira Calado  
fra Parade i Portugal, Julie Wardell,  
maj, 12, Børnестjernen

### Canada

Hovedrollen, Diane Hoffman, maj, 16

### Centralamerika

En samtale om Kirken i Centralamerika,  
juni, 21

### Chile

Bror Ávilas tro, José Ojeda, nov., 26

På hellig jord, Gregory Encina  
Billikopf, febr., 30

## D

### Danmark

Havet, jorden og sjæle i Danmark,  
Giles H. Florence jun., juni, 36

### Det Første Præsidentkabs budskab

De veje, som Jesus gik, Thomas S.  
Monson, febr., 2

Den rette julestemning, Thomas S.  
Monson, dec., 2

»Det er sandt, ikke?«, Gordon B.  
Hinckley, okt., 2

En advarselsrøst, Ezra Taft Benson,  
aug., 2

Håbløst dagdryg - frydefuld morgen,  
Thomas S. Monson, maj, 2

Invitation til opbøjelse, Thomas S.

Monson, sept., 2

Jeg tror, Gordon B. Hinckley, marts, 2

Opbygd betydning, Ezra Taft Benson,  
april, 2

Templet i Salt Lake City, Gordon B.  
Hinckley, nov., 2

Vi tror på ærlighed, Gordon B. Hinckley  
juni, 2

### Diarra, Modibo

Efter min prøvelse kom velsignelserne,  
Modibo Diarra, Roundy Arnold og  
Jeanne Tew, aug., 8

### Dombo Tombo

I dag i Dombo Tombo, Esinath  
Mutumani, juni, 8

### Dad, (se også Opstandelse)

Målestokken for et mirakel, Lois Lamb  
Reeder, maj, 8

Giv slip på far, Patricia R. Roper,  
april, 10

### Damme

Ikke dårligt, Julene M. Jolley, marts, 10

### Dåb

Kom til Kristus, Lowell D. Wood, juli, 86

## E

### Ecuador

Ecuador, Don L. Searle, april, 32

### Eksempel

H. H. David Burton, juli, 45

### Europa

Middelthavsområdet: Nye udfordringer  
og vækst, aug., 22

## F

### Familieaften

Åndeligt stærke hjem og familier,  
Joseph B. Wirthlin, juli, 67

Tidskapsel, Ruth Iman, marts, 16,  
Børnестjernen

### Familier

Bare et almindeligt nadvermøde,  
Pat Alfred Burnell, juni, 14

Den bedste af alle gaver, Jimmy Kairi,  
dec., 16

En ny slags påske, Lynette K. Allen,  
april, 10, Børnестjernen

Er jeg en kvinde skjult i mit hjem?,  
Petrina Kelly, marts, 46

Hvorledes templer hjælper os, Frances  
W. Hodgson, nov., 32

Skjulte pinsler, Lisa A. Johnson, febr., 26

Stille nat, DeAnne Walker, dec., 22

Tidskapsel, Ruth Iman, marts, 16,  
Børnестjernen

Vores familie kan være sammen for  
evigt, Ruth M. Gardner og  
Vania Y. Watkins, marts, 8,  
Børnестjernen

Åndeligt stærke hjem og familier,  
Joseph B. Wirthlin, juli, 67

### Faste

Manolis første faste, Carol Ann  
Baughman Rivero, marts, 24

### Fiji

Fiji: Troens øer, Shirleen MEEK  
Saunders, febr., 32

## Filippinerne

Den fundne bog, Cristina Antonio, okt., 42

## Forberedelse

Nogle principper jeg lærte som dreng, Gordon B. Hinckley, juli, 54

## Forpligtelse

»Algor dette i jeres hjertes, Neal A. Maxwell, jan., 62

De gyldne år, Robert L. Backman, jan., 12

»Den Herren kalder, gør han kvalificeret, Neil L. Andersen, juli, 79

En uvurderlig arv, James E. Faust, jan., 82

»Se, fjenden har rottet sig sammen, Neal A. Maxwell, juli, 74

Successer efterlevelse af evangeliets principper, David B. Haight, jan., 71

## Forsoning (se også Jesus Kristus)

Herren over liv, J. Richard Clarke, juli, 8  
Herrens nåde, Gene R. Cook, april, 16  
Jeg mindedes ikke længere mine kvaler, Craig A. Cardon, april, 22

## Forældre

Far, kom hjem, James E. Faust, juli, 35

»Fæd af retskafne forældre, Dallas N. Archibald, jan., 25

Magten i korrekte principper, Richard G. Scott, juli, 33

Moderskab, Nancy Seamans Crookston, marts, indenfor af bagsiden

»Ær din fader og din moders, Lino Alvarez, jan., 23

## Fred

Fred gennem bøn, Rex D. Pinegar, juli, 64

Fyrårnet i fredens havn, Howard W. Hunter, jan., 16

Gaver, Thomas S. Monson, juli, 58

Giv slip på far, Patricia R. Roper, april, 10

Herrens tempel, Thomas S. Monson, juli, 4

»Han lader mig ligge i grønt enges, Tai Kwok Yuen, juli, 84

## Frelsesplanen

En invitation til opbejelse, Thomas S. Monson, sept., 2

## Fremgang

Herren vil lade de retskafne få fremgang, Dean L. Larsen, jan., 39

»Se, Herren har vist mig store og herlige ting, L. Tom Perry, jan., 14

## Frihed

»Ved hans ords kraft fik de fængsler til at springe sammen, James M. Parnamore, jan., 8

## Fællestid

Advarsel, Judy Edwards, nov., 8, Børnesterjernen

Et tempel er Herrens hus, Judy Edwards, febr., 6, Børnesterjernen

Fader, vi takker dig, Judy Edwards, dec., 6, Børnesterjernen

Følg profeterne, Judy Edwards, aug., 12, Børnesterjernen

Herren gav mig et tempel, Judy Edwards, okt., 10, Børnesterjernen

I templet får man åbenbaringer,

Judy Edwards, maj, 8, Børnesterjernen

Jeg tror på ærlighed, Judy Edwards, sept., 6, Børnesterjernen

Templer overalt i verden, Judy Edwards, april, 12, Børnesterjernen

Templer og ordninger, Judy Edwards, marts, 6, Børnesterjernen

Templet er et lykkeligt sted, Judy Edwards, juni, 6, Børnesterjernen

## G

### Generalkonference

Bliv vis til frelse, John E. Fowler, jan., 76

### Grant, Heber J.

Heber J. Grant: En mand uden undskyldninger, Leon R. Hartshorn, aug., 26

### Gruppepres

Nogle principper jeg lærte som dreng, Gordon B. Hinckley, juli, 54

## H

### Handicap

Hvordan man klarer handicap, juni, 25

### Handlefrihed

Hvorfor løber jeg? Angel Abrea, sept., 22

### Hanks, Marion D.

Ældste Marion D. Hanks, Janet Peterson, okt., 4, Børnesterjernen

### Helbredelse

At læge din ødelagte tilværelse, Richard G. Scott, jan., 58

### Helligånden

Helte, H. David Burton, juli, 45

»Se, fjenden har rottet sig sammen, Neal A. Maxwell, juli, 74

### Helte

Helte, H. David Burton, juli, 45

### Historier fra Mormons Bog

Almas mission til Ammonihah, febr., 2, Børnesterjernen

Ammon, en stor tjener, maj, 2, Børnesterjernen

Ammon møder kong Lamonis far, aug., 2, Børnesterjernen

Ammons folk, dec., 2, Børnesterjernen

Aaron underviser Lamonis far, okt., 2, Børnesterjernen

### Hjem (se også Familier)

En længsel efter vores hjem,

Marvin J. Ashton, jan., 21

Åndeligt stærke hjem og familier, Joseph B. Wirthlin, juli, 67

### Hæderlighed

Hovedrollen, Diane Hoffman, maj, 16

### Håb

Glæden, da håbet blev opfyldt, M. Russell Ballard, jan., 31

### Håndarbejde (se også Bare for Sjov)

April, 14, Børnesterjernen; juni, 12, Børnesterjernen; dec., 16, Børnesterjernen

## I

### Indien

Kirken i Indien, Pakistan, Bangladesh og Sri Lanka, okt., 22

### Indvielse (se også Forpligtelse)

»Algor dette i jeres hjertes, Neal A. Maxwell, jan., 62

### Israel

En stemme, laRene Gaunt, okt., 10  
Vejen til Betlehem, D. Kelly Ogden, dec., 34

## J

### Jackson, Becki

Hovedrollen, Diane Hoffman, maj, 16

### Jesus Kristus (se også Forsoningen)

Bevar troen, Richard C. Edgley, juli, 10

De veje, som Jesus gik, Thomas S. Monson, febr., 2

De kendes ham: Profeter fra de sidste dage vidner om Kristus, april, 6

Det åndelige vidnesbyrds glædesblus, Joseph B. Wirthlin, jan., 33

Det sidste måltid, april, 12

»En profets vidnesbyrd, Gordon B. Hinckley, juli, 70

Et lam der hedder Brandon, Lois J. Funk, april, 6, Børnesterjernen

Fyrårnet i fredens havn, Howard W. Hunter, jan., 16

Glæden, da håbet blev opfyldt, M. Russell Ballard, jan., 31

Han lever, Sally J. Ode Kirk, dec., 32

Hyrdens lovsang, Daniel Lyman Carter, dec., 8

»Jeg mindedes ikke længere mine kvaler, Craig A. Cardon, april, 22

Jesus Kristus er det centrale element i evangeliets gengivelse, Gary J. Coleman, jan., 41

Jesus Kristus, den levende Guds Søn, John M. Madsen, juli, 27

Jesus Kristus: Vor Frelser og Forløser, Ezra Taft Benson, april, 4

Joseph Smith: Kirkens magt rodfæstet i Kristus, V. Dallas Merrell, juli, 61

Kend hyrden, Robert E. Wells, dec., 10

Kirkens magt rodfæstet i Kristus, V. Dallas Merrell, juli, 29

Kom til Kristus ved at ransage skrifterne, Merrill J. Bateman, jan., 27

Kom til Kristus, Lowell D. Wood, juli, 86

Kristi kærlighed, C. Max Caldwell, jan., 29

Kristus: Den sidste uge i hans gerning, træsnit af Gustave Doré, april, 26

Når Jesus atter kommer, Mirla Greenwood Thayne, april, 8, Børnesterjernen

Påskens betydning, Ezra Taft Benson, april, 2

Ransag skrifterne, L. Lionel Kendrick, juli, 12

»Se jeres smås, præsidentinde Michaelene P. Grassli, jan., 90

Til Kirkens kvinder, Howard W. Hunter, jan., 92

\*Ved tanken på min Frelser kærs,  
Howard W. Hunter, juli, 61

## Jul

Den rette julestemning, Thomas S. Monson, dec., 2  
Den bedste af alle gaver, Jimmy Kairi, dec., 16  
Et julebudskab fra Det Første Præsident-skab, dec., 4, Børnestejernen  
\*Hanningkagemænd af brune poser, Ruth Palmer, dec., 16, Børnestejernen  
Hyrdens lovsang, Daniel Lyman Carter, dec., 8, Børnestejernen  
Julegaver, dec., 20  
Kamelen var faret vild, Janet Eystone Buck, dec., 8  
Stille nat, DeAnne Walker, dec., 22  
Vores julefest, Netzahualcoyotl Salinas Villazas, dec., 18  
\*Ved invitationen (Alma 5:62), Betty Jo N. Jeppsen, jan., 74  
**Juntrap, Ponchai**  
Ponchai Juntrap: Åndeligt forberedt, David Mitchell, febr., 42

## K

### Kendrick, L. Lionel

Åldste L. Lionel Kendrick, febr., 12, Børnestejernen

### Kirkeskoler

\*Det er godt at være lærer, når ...\*, Boyd K. Packard, jan., 69

### Kirtland, Ohio

Åbenbarings hus, okt., 34

### Kommunikation

Bøn, David E. Sorensen, juli, 31

### Korea

Korea: Morgenstilheds land, Kellene Ricks Adams, aug., 34

### Kunst

Arven, af Jean Leighton Lundberg Clarke, maj, indersiden af bagsiden  
Børns kunst rundt om i verden, sept., 34  
Den hellige nat, Antonio Allegri da Correggio, dec., indersiden af bagsiden  
Det sidste måltid, april, 12  
Herren viser sig for Joseph Smith og Oliver Cowdery i templet i Kirtland den 3. april 1836, af Theodore Gorka, okt., indersiden af bagsiden  
I vores køkkenhave, af Lyuda Spoutnina, sept., indersiden af bagsiden  
Kalven, af Edwin Evans, sept., Børnestejernes forside  
Kristus: Den sidste uge i hans gerning, træsnit af Gustave Doré, juli, 26  
Med hånd og hjerte, Marjorie Draper Conder, maj, 34  
Missionering blandt indianere, af Winfred R. Geisler, juni, indersiden af bagsiden  
Møder, af Nancy Seamons Crookston, marts, indersiden af bagsiden  
Opdagelse af en ny verden, Anne Marie Oborn, okt., Børnestejernes forside

Opførelsen af templet i Nauvoo, af Gary E. Smith, febr., indersiden af bagsiden

Peter, Jakob og Johannes ordinerer Joseph og Oliver, af Minerva Teichert, maj, bagsiden  
Såmanden og høsteren, af Greg K. Olsen, aug., indersiden af bagsiden  
Udsigt fra Main Street, 1885, af Al Rounds, nov., indersiden af bagsiden

### Kvinder

Er jeg en kvinde skjult i mit hjem? Petrea Kelly, marts, 46  
Pagtens kvinder, dec., 25  
Styrk søsterfællesskabet ved at lytte og have tillid til hinanden, nov., 25  
Velsignede pionerer, Mary Ellen Edmunds, marts, 12

### Kyskhed (se Lydighed, Moral)

### Kærlighed (se også Barmhjertighed)

Barmhjertighed: Følelse og handling, april, 25  
Din ægtefælles lykke, Melvin L. Preeitt, febr., 46  
En kærlig og kommunikerende Gud, Marion D. Hanks, jan., 60  
\*Et forbilled for de troende\*, Thomas S. Monson, jan., 95  
Et lam der hedder Brandon, Lois J. Funk, 6, Børnestejernen  
Et snoremonster af kærlighed, Chieko N. Okazaki, juli, 82  
Gaver, Thomas S. Monson, juli, 58  
Kristi kærlighed, C. Max Caldwell, jan., 29  
Kærlighed, latter og åndelighed i ægteskabet, Barbara Workman, aug., 12  
Mirakler - dengang og nu, Thomas S. Monson, jan., 65

## L

### Lee, Harold B.

Harold B. Lee, Kellene Ricks Adams, nov., 2, Børnestejernen

### Lydighed (se også Tro, Vidnesbyrd)

\*Ålger dette i jeres hjertes\*, Neal A. Maxwell, jan., 62  
Ålskedens stund, Thomas S. Monson, jan., 84  
Bibelske historier og personlig beskyttelse, Dallin H. Oaks, jan., 36  
Den sikre og trygge vej, Vickie Anderson og Loralee Wilkey, febr., 8, Børnestejernen  
Herren vil lade de retsrafne få fremgang, Dean L. Larsen, jan., 39  
Magten i korrekte principper, Richard G. Scott, juli, 33  
Succesrig efterlevelse af evangeliets principper, David B. Haight, jan., 71  
Synden vil ikke sejre, Gordon B. Hinckley, jan., 4  
\*Ær din fader og din moder\*, Lino Alvarez, jan., 23  
Åndelig vækkelse, Glenn L. Pace, jan., 10

Åndelig vejledning gennem Herrens nåde, Gene R. Cook, juli, 76  
Lære og Pagter (se Skrifterne)

## M

### Mali

Efter min prøvelse kom velsignelserne  
Modibo Diarra, Shirley Roundy  
Arnold og Jeanine Tew, aug., 8

### Manuel, Olívio Gomes

Olívio Gomes Manuel: Hemmeligheden bag hans succes, Lisa A. Johnson, marts, 34

### McKay, David O.

David O. McKay: Værdien af en søjle, Leon R. Hartshorn, okt., 26  
David O. McKay, Kellene Ricks Adams, juni, 14, Børnestejernen

### Mexico

Huset, tvillingerne byggede, Richard M. Romney, maj, 10

### Miljø

Gør god brug af jordens ressourcer, sept., 25

### Mindre aktive

Forældre udenfor Kirken, Til din orientering, Casey Null, aug., 42

### Mirakler

Mirakler - dengang og nu, Thomas S. Monson, jan., 65  
Målestokken for et mirakel, Lois Lamb Reeder, maj, 8

### Missionering

Arbejdets princip, F. David Stanley, juli, 43  
Billedbog og vidnesbyrd, Maly Souvanthong, febr., 8  
De gyldne år, Robert L. Backman, jan., 12  
En advarselsrøst, Ezra Taft Benson, aug., 2  
Find og red, Thomas S. Monson, juli, 51  
Ingen sagde, at det ville blive let, John B. Dickson, jan., 43  
Mageløs missionær, aug., 45  
Min bedste fødselsdagsgave, Takami Iwasaki Masuko, maj, 13  
Missioneringen på Filippinerne, Augusto A. Lim, jan., 80  
Præstedømmet i funktion, Thomas S. Monson, jan., 45  
Vent til der sker noget, Pierre Anthian, okt., 8

### Mod

Et inspireret forkert sving, sept., 40  
Frygt, Virginia H. Pearce, jan., 88  
John Taylor, Den modige, Leon R. Hartshorn, marts, 26  
Mirakler - dengang og nu, Thomas S. Monson, jan., 65

### Modgang (se Prøvelser)

Montero, Ruymán David Hernández Ruymán David Hernández Montero fra Santa Cruz de Tenerife i Spanien, Julie Wardell, aug., 14, Børnestejernen

### Moral

Hold pagterne, M. Russell Ballard, juli, 6



Hvad er sand kærlighed og lykke?  
Neal A. Maxwell, aug., 19

### Mormonote

Modgang kan gøre dig stærk,  
sept., 33

Når alt andet svigter: Læs disse  
instruktioner, marts, 19  
Tro uden gerninger virker ikke, maj, 33

### Mormons Bog (se også Skrifterne)

Den fundne bog, Cristina Antonio,  
okt., 42

Mit eget private sted, George Dickson,  
aug., 33

Mormons Bogs redskaber, sept., 46

### Muñoz, Xinia

Xinia Muñoz fra Belize City i  
Belize, Marvin K. Gardner,  
nov., 14, Børnestjernen

### Musik

Herrn gav mig et tempel,  
Donnell Hunter og Darwin Wolford,  
okt., 6 Børnestjernen

Hyrdens lovsang, Daniel Lyman Carter,  
dec., 8, Børnestjernen

Når Jesus atter kommer her, Mirla  
Greenwood Thayne, april 8,  
Børnestjernen

Vores familie kan være sammen for  
evigt, Ruth M. Gardner og  
Vanja Y. Watkins, marts 8,  
Børnestjernen

### Myndighed (se også Præstedømme)

Kirken er på rette kurs,  
Gordon B. Hinckley, jan., 55  
Kirkens magt rodfæstet i Kristus,  
V. Dallas Merrell, juli, 29

### Mål

Målsætninger til en måned,  
Gert Christensen, juni, 33

## N

### Nye venner

Alexandra Marina Ferreira Calado fra  
Paredo i Portugal, Julie Wardell, maj,  
12, Børnestjernen

Ruyman David Hernández Montero fra  
Santa Cruz de Tenerife i Spanien,  
Julie Wardell, 14, Børnestjernen

Xinia Muñoz fra Belize City i Belize,  
Marvin K. Gardner, nov., 14,  
Børnestjernen

### Nåde

Gaver, Thomas S. Monson, juli, 58  
Herrens nåde, Gene R. Cook, april, 16  
Åndelig vejledning gennem Herrens  
nåde, Gene R. Cook, juli, 76

## O

### Omvendelse (se også Lydighed, Tro, Vidnesbyrd)

Det åndelige vidnesbyrds glædesblus,  
Joseph B. Wirthlin, jan., 33

Hold pagterne, M. Russell Ballard,  
juli, 5

Herrn over liv, J. Richard Clarke, juli, 8  
Ikke dårligt, Julene M. Jolley, marts, 10  
Jeg mindedes ikke længere mine  
kvaler, Craig A. Cardon, april, 22

»Ved hans ords kraft fik de fængsler til at  
styrte sammen«, James M. Paramore,  
jan., 8

Åndelig vejledning gennem Herrens  
nåde, Gene R. Cook, juli, 76

### Ophøjelse

Invitation til ophøjelse,  
Thomas S. Monson, sept., 2

### Opførelse

En uvurderlig arv, James E. Faust,  
jan., 82

### Opstandelse (se også Påske)

Håbløst dagry - frydefuld morgen,  
Thomas S. Monson, maj, 2

## P

### Pagter

Hold pagterne, M. Russell Ballard,  
juli, 5

I hans hellige hus, Jay M. Todd,  
nov., 34

Pagters kvinder, dec., 25

Templer og ordnanser, Judy Edwards,  
marts, 6, Børnestjernen

### Pakistan

Kirken i Indien, Pakistan, Bangladesh og  
Sri Lanka, okt., 22

### Paraguay

Carlos og María Roig: En forandring i  
hertet, Marvin K. Gardner, marts, 40  
Pionerer i Paraguay, Marvin K. Gardner,  
sept., 10

### Patricio, Ávila

Bror Ávilas tro, José Ojeda, nov., 26

### Pensionering

De gyldne år, Robert L. Backman,  
jan., 12

### Pionerer

Alle vinduer, alle spir, Richard Neitzel  
Holzapfel, nov., 8

Brigham Young og socialt ansvar,  
Arthur R. Bassett, febr., 10

En uvurderlig arv, James E. Faust,  
jan., 82

Templet i Salt Lake City,

Gordon B. Hinckley, nov., 2

Velsignede pionerer, Mary Ellen

Edmunds, marts, 12

### Poelman, Ronald E.

Åldste Ronald E. Poelman, Kellene Ricks  
Adams, aug., 4, Børnestjernen

### Portland Templet

Templet er et ærbødigt sted,  
Kathryn A. Fifield og Laurie H. Fifield,  
nov., 4, Børnestjernen

### Portugal

Åtskedens stund, Thomas S. Monson,  
jan., 84

Alexandra Marina Ferreira Calado fra  
Paredo i Portugal, Julie Wardell, 12,  
Børnestjernen

Bliv vis til frelse, John E. Fowler, jan., 76

Fra Spanien og Portugal, marts, 10,

Børnestjernen

Jesus Kristus er det centrale element i  
evangeliets gengivelse, Gary J.

Coleman, jan., 41

Kirken er på rette kurs, Gordon B.

Hinckley, jan., 55

Olivia Gomes Manuel: Hemmeligheden  
bag hans succes, Lisa A. Johnson,  
marts, 34

Synden vil ikke sejre,  
Gordon B. Hinckley, jan., 4

### Profeter

Følg profeterne, Judy Edwards, aug.,  
12, Børnestjernen

John Taylor, Den modige,

Leon R. Hartshorn, marts, 26

Kirken begyndte med en profet,  
Sherrille Johnson, dec., 9

### Præsidentens efterfølger

Kirken er på rette kurs,  
Gordon B. Hinckley, jan., 55

### Præstedømmet

At ære præstedømmet,  
Russell M. Nelson, juli, 38

Davy, mesteren, som ikke løb,  
Susan E. Tanner, maj, 18

Far, kom hjem, James E. Faust, juli, 35

Kun ved reftærdighedens grundsæt-  
ninger, Gordon B. Hinckley, maj, 20

Præstedømmet i funktion,

Thomas S. Monson, jan., 45

Templet, præstedømmet,

Boyd K. Packer, juli, 18

Tro giver præstedømmet kraft,

John K. Carmack, juli, 41

### Prøvelser

Efter min prøvelse kom velsignelseme,  
Modibo Diarra, Chirley Roundy

Arnold og Jeanine Tew, aug., 8

Ingen sagde, at det ville blive let,

John B. Dickson, jan., 43

Modgang kan gøre dig stærk, sept., 33

### Påske, (se også Død, Opstandelse)

Budskaber på en æggeskal,

Peggy Rogers, april, 14,

Børnestjernen

En ny slags påske, Lynette K. Allen,

april, 10, Børnestjernen

Påskens betydning, Ezra Taft Benson,

april, 2

## R

### Respekt

At ære præstedømmet, Russell M.  
Nelson, juli, 38

Bønnens sprag, Dollin H. Oaks, juli, 14

### Roig, Carlos og María

Carlos og María Roig: En forandring  
i hjertet, Marvin K. Gardner,  
marts, 40

## S

### Sabbat

Bare et almindeligt nadvermøde,  
Pat Allred Burnell, juni, 14

Davy, mesteren, som ikke løb,  
Susan E. Tanner, maj, 18

### Salt Lake Templet

Alle vinduer, alle spir, Richard Neitzel  
Holzapfel, nov., 8

Dette trædytles Guds hus,

Gordon B. Hinckley, juli, 70

Guds kraft var med os, LaRene Gaunt,  
nov., 44

I hans hellige hus, Jay M. Todd, nov., 34  
 Templet i Salt Lake City, Gordon B. Hinckley, nov., 2  
 Templet, præstedømmet, Boyd K. Packer, juli, 18

**Samfundstjeneste**  
 Gør samfundet bedre, aug., 25

**Sandhed**  
 At læge din ødelagte tilværelse, Richard G. Scott, jan., 58  
 En kærlig og kommunikerende Gud, Marion D. Hawks, jan., 60

**Santiago Templet**  
 Bror Avilas tro, José Ojeda, nov., 26

**Selvagtelse**  
 »Fædt af retskafne forældre«, Dallas N. Archibald, jan., 25  
 Få selvtilid ved omvendelse, Aileen H. Clyde, jan., 86  
 Hold af dig selv, George I. Cannon, okt., 46

**Sidste dage**  
 »Se, fjenden har rottet sig sammen«, Neal A. Maxwell, juli, 74

**Skrifterne**  
 Bibelske historier og personlig beskyttelse, Dallin H. Oaks, jan., 36  
 Bliv vis til frelse, John E. Fowler, jan., 76  
 Det blev til virkelighed, Morgan D. Westermann, maj, 46  
 En advarselserst, Ezra Taft Benson, aug., 2  
 »Husk også løfterne«, Jay E. Jensen, jan., 78  
 Jeg forventede mirakler, Tara Pearson, okt., 33  
 Kom til Kristus ved at ransage skrifterne, Merrill J. Bateman, jan., 27  
 Når alt andet svigter: læs disse instruktioner, marts, 19  
 Ransag skrifterne, L. Lionel Kendrick, juli, 12  
 »Se, Herren har vist mig store og herlige ting«, L. Tom Perry, jan., 14  
 Tilbage til evangeliets grundlæggende principper, L. Tom Perry, juli, 88  
 »Ved invitation« (Alma 5:62), Betty Jo N. Jeppsen, jan., 74

**Skønhed**  
 Jans blomster, Deborah Hopkinson, okt., 12, Børnестjern

**Slægtshistorie (se også Templer)**  
 Bror Avilas tro, José Ojeda, nov., 26  
 Personlig tilbedelse i templet, David B. Haight, juli, 25

**Smith, Joseph**  
 Kirken begyndte med en profet, Sherrie Johnson, dec., 9, Børnестjern

**Smith, Joseph F.**  
 Joseph F. Smith: Velsignelserne ved familiebånd, Arthur R. Bassett, juni, 26

**Smith, George Albert**  
 George Albert Smith: Et levende eksempel på kærlighed, Arthur R. Bassett, sept., 26  
 George Albert Smith, Kellene Ricks, marts, 14, Børnестjern

**Smith, Joseph Fielding**  
 Joseph Fielding Smith, en hjertelig discipel, Leon R. Hartshorn, dec., 26  
 Joseph Fielding Smith, Kellene Ricks Adams, sept., 2, Børnестjern

**Snow, Lorenzo**  
 Lorenzo Snow: En ung mands beslutninger, Arthur R. Bassett, maj, 26

**Spanien**  
 De er her alle, sept., 48  
 Det bedste fra Barcelona, Lisa A. Johnson, aug., 46  
 Fra Spanien og Portugal, marts, 10, Børnестjern  
 Ruyman David Hernández Montero fra Santa Cruz de Tenerife i Spanien, Julie Wardell, 14, aug., Børnестjern  
 Teenagere på Tenerife, juni 34

**Spøsmål og svar**  
 Hvordan holder jeg op med at udsætte? marts, 20

**Sri Lanka**  
 Kirken i Indien, Pakistan, Bangladesh og Sri Lanka, okt., 22

**Stolthed**  
 Bevar troen, Richard C. Edgley, juli, 10  
 Herren vil lade de retskafne få fremgang, Dean L. Larsen, jan., 39  
 »Se, Herren har vist mig store og herlige ting«, L. Tom Perry, jan., 14

**Sydamerika**  
 Styrken i Sydamerika, sept., 44

## T

**Tabernakel**  
 Byg dit tabernakel, Gordon B. Hinckley, jan., 48

**Tabernakelkoret**  
 En stemme, LaRene Gaunt, okt., 10

**Taknemmelighed**  
 »Den Herren kalder, gør han kvalificeret«, Neil L. Andersen, juli, 79  
 Fader, vi takker dig, Judy Edwards, dec., 6, Børnестjern  
 Gaver, Thomas S. Monson, juli, 58  
 Taknemmelighedens sang, Lisa Ray Turner, juni, 46

**Talenter**  
 Hold af dig selv, George I. Cannon, okt., 46  
 Simones talent, Debra Hadfield, maj, 4, Børnестjern  
 Talenter skal deles, okt., 25

**Taylor, John**  
 John Taylor, Den modige, Leon R. Hartshorn, marts, 26

**Templetjeneste**  
 Dette fradfyldte Guds hus, Gordon B. Hinckley, juli, 70  
 Herrens tempel, Thomas S. Monson, juli, 4  
 Templet, præstedømmet, Boyd K. Packer, juli, 18

**Templer**  
 Et tempel er Herrens hus, Judy Edwards, febr., 6, Børnестjern  
 Herren gav mig et tempel, Donnell Hunter og Darwin Walford, okt., 6, Børnестjern

Herren gav mig et tempel, Judy Edwards, okt., 10, Børnестjern  
 Hvorledes templer hjælper os, Frances W. Hodgson, nov., 32  
 I templet får man åbenbaringer, Judy Edwards, maj, 8, Børnестjern  
 Templer overalt i verden, Judy Edwards, april, 12, Børnестjern  
 Templer og ordnanser, Judy Edwards, marts, 6, Børnестjern  
 Templet er et ærbødigt sted, Kathryn A. Fifield og Laurie H. Fifield, nov., 4, Børnестjern  
 Templet er et lykkeligt sted, Judy Edwards, juni, 6, Børnестjern  
 Templet, præstedømmet, Boyd K. Packer, juli, 18  
 Truman O. Angell: Kirkens arkitekt, Shannon W. Ostler, juni, 8, Børnестjern

**Tenorio, Horacio A.**  
 Ældste Horacio A. Tenorio, Beverly J. Ahlstrom, 10, Børnестjern

**Thailand**  
 De hellige i Thailand, David Mitchell, maj, 40  
 Porchai Juntratch: Åndeligt forberedt, David Mitchell, febr., 42

**Til din orientering**  
 juni, 33, aug., 42, sept., 46

**Tjeneste**  
 Arbejdets princip, F. David Stanley, juli, 43  
 De gylndre år, Robert L. Backman, jan., 12  
 Ellen, den barmhjertige samaritan, Pamela Brayton, sept., 8, Børnестjern  
 Et snemønster af kærlighed, Chieko N. Okazaki, juli, 82  
 Find og red, Thomas S. Monson, juli, 58  
 Gør en indsats, aug., 44  
 Gør samfundet bedre, 5 aug., 25  
 Huset, tvillingene byggede, Richard M. Romney, maj, 10  
 Ingen sagde, at det ville blive let, John B. Dickson, jan., 43  
 Jeg ved, til hvem jeg har sat min lid, D. Todd Christofferson, juli, 81  
 Julegaver, dec., 20  
 Kristi kærlighed, C. Max Caldwell, jan., 29  
 Med hånd og hjerte, Marjorie Draper Conder, maj, 34  
 Opbyg Guds rige, maj, 25  
 Præstedømmet i funktion, Thomas S. Monson, jan., 45  
 Redningstjeneste, Larry Hiller, juni, 10  
 Sophies overraskelse, Majorie A. Parker, sept., 4  
 Til Kirkens kvinder, Howard W. Hunter, jan., 92  
 Vejen til Jeriko, Thomas S. Monson, juni, 16, Børnестjern  
 »Ved invitation« (Alma 5:62), Betty Jo N. Jeppsen, jan., 74  
 Vores julefest, Nietzahualcoyatl Salinas Villazquez, dec., 18

## Tro (se også Lydighed, Vidnesbyrd)

Bevar troen, Richard C. Edgley, juli, 10  
Bibelske historier og personlig beskyttelse, Dallin H. Oaks, jan., 36  
Byg dit tabernakel, Gordon B. Hinckley, jan., 48

Bøn, David E. Sørensen, juli, 31  
»Det er sandt ikke?«, Gordon B. Hinckley, okt., 2  
Det åndelige vidnesbyrds glædesbuds, Joseph B. Wirthlin, jan., 33  
Dette fredfyldte Guds hus, Gordon B. Hinckley, juli, 70

»Et forbløffet for de troende«, Thomas S. Monson, jan., 95  
Et tempel er Herrens hus, Judy Edwards, febr., 6  
Et inspireret forkert sving, sept., 40  
Far, kom hjem, James E. Faust, juli, 35  
Fred gennem bøn, Rex D. Pinegar, juli, 64

Frygt, Virginia H. Pearce, jan., 88  
Fyrårnet i fredens havn, Howard W. Hunter, jan., 16  
Få selvtilid ved omvendelse, Aileen H. Clyde, jan., 86  
Få tillid ved omvendelse, Aileen H. Clyde, jan., 86

Glæden, da håbet blev opfyldt, M. Russell Ballard, jan., 31  
Herren over liv, Richard Clarke, juli, 8  
Hvor findes visdom, Russell M. Nelson, jan., 5

Jesus Kristus er det centrale element i evangeliets gengivelse, Gary J. Coleman, jan., 41

Missioneringer på Filippinerne, Aug. o. A. Lim, jan., 80

Mødetakten for et mirakel, Lois Lamb Reeder, maj, 8

»Se, fjenden har røttet sig sammen«, Neal A. Maxwell, juli, 74

Tro fik os derhen, Gustavo Adolfo Abalos, sept., 8

Tro giver præstedømmet kraft, John K. Carmack, juli, 41

Tro uden gerninger virker ikke, maj, 33  
Åndelig vejledning gennem Herrens nåde, Gene R. Cook, juli, 76

## Tålmodighed

En kærlig og kommunikerende Gud, Marion D. Hanks, jan., 60  
»Et forbløffet for de troende«, Thomas S. Monson, jan., 95

## U

### Uddannelse

Hvor findes visdom, Russell M. Nelson, jan., 5  
»Det er godt at være lærd, når ...«, Boyd K. Packard, jan., 69

### Udholdenhed

Bevar troen, Richard C. Edgley, juli, 10  
Find og red, Thomas S. Monson, juli, 51  
En uvurderlig arv, James E. Faust, jan., 82  
En længsel efter vores hjem, Marvin J. Ashton, jan., 21

Mirakler - dengang og nu, Thomas S. Monson, jan., 65

### Udsættelse

Hvordan holder jeg op med at udsætte? marts, 20

### Undervisning

»Fædt af retskafne forældre«, Dallas N. Archibald, jan., 25  
Magten i korrekte principper, Richard G. Scott, juli, 33  
»Se jeres små«, Michaelene P. Grassli, jan., 90

## V

### Ven til ven

Ældste Horacio A. Tenorio, Beverly J. Ahlstrom, maj, 10, Børnesterjerner  
Ældste L. Lionel Kendrick, Janet Peterson, febr., 12, Børnesterjerner  
Ældste Marion D. Hanks, Janet Peterson, okt., 4, Børnesterjerner  
Ældste Monte J. Brough, Tryn Paxton, marts, 12, Børnesterjerner  
Ældste Ronald E. Poelman, Kellene Ricks Adams, aug., 4, Børnesterjerner

### Venlighed (se Kærlighed)

#### Venner i nyhederne

Fra Spanien og Portugal, marts, 10, Børnesterjerner

### Venskab

Min bedste fødselsdagsgave, Takami Iwasaki Masuko, maj, 13

### Verdensomspændende kirke (se også navnene på de forskellige lande)

Familiealbummet: En talshistorie, febr., 18

Kun ved retfærdighedens grundsatninger, Gordon B. Hinckley, maj, 20

Med hånd og hjerte, Marjorie Draper Conder, maj, 34

Templer overalt i verden, Judy Edwards, april, 12, Børnesterjerner

Velsignede pionerer, Mary Ellen Edmunds, marts, 12

### Vidnesbyrd (se også Tro, Lydighed)

Billedbog og vidnesbyrd, Maly Souvanthong, febr., 8  
Carlos og Maria Roig: En forandring i hjertet, Marvin K. Gardner, marts, 40  
»Den Herren kalder, gør han kvalificeret«, Neil L. Andersen, juli, 79  
»Det er sandt, ikke?«, Gordon B. Hinckley, okt., 2

De kender ham: Profeter fra de sidste dage vidner om Kristus, april, 6

En ny indfaldsvinkel, Shauna Robinson, april, 20

En drengs vidnesbyrd, Charlotte Grossnickle Domenico, sept., 13, Børnesterjerner

»Han lader mig ligge i grønne enge«, Tai Kwok Yuen, juli, 84

Jeg ved, til hvem jeg har sat min tid, D. Todd Christofferson, juli, 81

Jesus Kristus er det centrale element i evangeliets gengivelse, Gary J. Coleman, jan., 41

Min søgen efter genoprettelsen, Angelo Scarpulla, juni, 16  
Opbyg Guds rige, maj, 25  
Pomchai Juntriatip: Åndeligt forberedt, David Mitchell, febr., 42  
På hellig jord, Gregory Encina Billikopf, febr., 30  
Åndelig vækkelse, Glenn L. Pace, jan., 10

### Visdomsordet

Advarelsel, Judy Edwards, nov., 8, Børnesterjerner

## W

### Wilford Woodruff

Wilford Woodruff: En mand med tro og iver, Leon R. Hartshorn, april, 42

## Y

### Ydmgyhed

Bevar troen, Richard C. Edgley, juli, 10  
Kom til Kristus, Lowell D. Wood, juli, 86  
»Ved tanken på min Frelser kære«, Howard W. Hunter, juli, 61  
Åndelig vejledning gennem Herrens nåde, Gene R. Cook, juli, 76

## Æ

### Ægteskab

Din ægtefælles lykke, Melvin L. Prueitt, febr., 46  
Kærlighed, latter og åndelighed i ægteskabet, Barbara Workman, aug., 12

### Ærbødighed

»Ved tanken på min Frelser kære«, Howard W. Hunter, juli, 61

### Ærlighed

I dag i Dombo Tombo, Esinath Mutumanjii, juni, 8  
Jeg tror på ærlighed, Judy Edwards, sept., 6, Børnesterjerner  
Vi tror på ærlighed, Gordon B. Hinckley, juni, 2  
»Ved hans ords kraft fik de fængsler til at stylte sammen«, James M. Paramore, jan., 8



# FORFATTERINDEKS, STJERNEN 1993

## A

- Abalos, Gustavo Adolfo**  
Tro fik os derhen, Gustavo Adolfo  
Abalos, sept., 8
- Adams, Kellene Ricks**  
David O. McKay, juni, 14, Børne-  
stjernen  
George Albert Smith, marts, 14, Børne-  
stjernen  
Harold B. Lee, nov., 2, Børnestjernen  
Joseph Fielding Smith, sept., 2, Børne-  
stjernen  
Korea: Morgensilhedens land, aug., 34  
Ældste Ronald E. Poelman, aug., 4,  
Børnestjernen
- Ahlstrom, Beverly J.**  
Ældste Horacio A. Tenorio, maj, 10,  
Børnestjernen
- Allen, Lynette K.**  
En ny slags påske, april, 10, Børne-  
stjernen
- Alvarez, Lino**  
»Ær din fader og din moders«, jan., 23
- Andersen, Neil L.**  
»Den Herren kalder, gør han kvalifi-  
cerer«, juli, 79
- Anderson, Vickie**  
Den sikre og trygge vej, febr., 8, Børne-  
stjernen
- Angel Abrea**  
Hvorfor løber jeg? sept., 22
- Anthian, Pierre**  
Vent til der sker noget, okt., 8
- Antonio, Cristina**  
Den fundne bog, okt., 42
- Archibald, Dallas N.**  
»Fædt af retskafne forældre«, jan., 25
- Arnold, Chirley Roundy**  
Efter min prøvelse kom velsignelserne,  
aug., 8
- Ashton, Marvin J.**  
En længsel efter vores hjem, jan., 21

## B

- Backman, Robert L.**  
De gyldne år, jan., 12
- Ballard, M. Russell**  
Glæden, da håbet blev opfyldt,  
jan., 31  
Hold pagterne, juli, 5
- Bassett, Arthur R.**  
Brigham Young og socialt ansvar,  
febr., 10  
George Albert Smith: Et levende eksem-  
pel på kærlighed, sept., 26  
Joseph F. Smith: Velsignelserne ved  
familieband, juni, 26  
Lorenzo Snow: En ung mands beslut-  
ninger, maj, 26
- Bateman, Merrill J.**  
Kom til Kristus ved at ransage skrifteme,  
jan., 27

- Bates, Marianne Frost**  
Så siger Herren, febr., 5, Børnestjernen
- Benson, Ezra Taft**  
En adværslersrøst, aug., 2  
Jesus Kristus: Vor Frelser og Forløser,  
april, 4, Børnestjernen  
Påskens betydning, april, 2
- Billikopf, Gregory Encina**  
På hellig jord, febr., 30
- Brayton, Pamela**  
Ellen, den barmhjertige samaritan,  
sept., 8, Børnestjernen
- Buck, Janet Eystone**  
Kamelene var været vild, dec., 8
- Burnell, Pat Alred**  
Bare et almindeligt nadvermøde,  
juni, 14
- Burton, H. David**  
Helte, juli, 45

## C

- Caldwell, C. Max**  
Kristi kærlighed, jan., 29
- Cannon, George I.**  
Hold af dig selv, okt., 46
- Cardon, Craig A.**  
»Jeg mindedes ikke længere mine  
kvalers«, april, 22
- Carmack, John K.**  
Tro giver præstedømmet kraft, juli, 41
- Carter, Daniel Lyman**  
Hyrdens lovsang, dec., 8, Børne-  
stjernen
- Christensen, Geri**  
Målsætninger til en måned, juni 33
- Christofferson, D. Todd**  
Jeg ved, til hvem jeg har sat min lid-,  
juli, 81
- Clarke, J. Richard**  
Herren over liv, juli, 8
- Clarke, Jean Leighton Lundberg**  
Arven, maj, indersiden af bagsiden
- Clyde, Aileen H.**  
Få selvillid ved omvendelse, jan., 86
- Coleman, Gary J.**  
Jesus Kristus er det centrale element i  
evangeliets gengivelse, jan., 41
- Conder, Marjorie Draper**  
Med hånd og hjerte, maj, 34
- Contreras, José Antonio**  
Urgåden, maj, 7
- Cook, Gene R.**  
Herrens nåde, april, 16  
Åndelig vejledning gennem Herren  
nåde, juli, 76
- Correggio, Antonio Allegri da**  
Den hellige nat, dec., indersiden af  
bagsiden
- Crookston, Nancy Seamons**  
Møderskab, marts, indersiden af bag-  
siden

## D

- Diarra, Modibo**  
Efter min prøvelse kom velsignelserne,  
aug., 8
- Dickson, George**  
Mit eget private sted, aug., 33

- Dickson, John B.**  
Ingen sagde, at det ville blive let,  
jan., 43
- Domenico, Charlotte Grossnickle**  
En drengs vidnesbyrd, sept., 13, Børne-  
stjernen
- Doré, Gustave**  
Kristus: Den sidste uge i hans gerning,  
april, 26

## E

- Edgley, Richard C.**  
Bevar troen, juli, 10
- Edmunds, Mary Ellen**  
Velsignede pionerer, marts, 12
- Edwards, Judy**  
Adværsel, nov., 8, Børnestjernen  
Et tempel er Herrens hus, febr., 6,  
Børnestjernen  
Fader, vi takker dig, dec. 6, Børne-  
stjernen  
Følg profeterne, aug., 12, Børne-  
stjernen  
Herren gav mig et tempel, okt., 10,  
Børnestjernen  
I templet får man åbenbaringer, maj, 8,  
Børnestjernen  
Jeg tror på ærlighed, sept., 6, Børne-  
stjernen  
Templer overalt i verden, april, 12,  
Børnestjernen  
Templer og ordninger, marts, 6,  
Børnestjernen  
Templet er et lykkeligt sted, juni, 6,  
Børnestjernen
- Eldredge, June and Louis**  
Kærlighedsgaver fra børn til børn,  
april, 2, Børnestjernen
- Engstrom, Louise**  
Julegaven, dec., 12
- Evans, Edwin**  
Kalven, sept., Børnestjernens forside
- Evans, Linda**  
Følg lederen, aug., 7, Børnestjernen
- Eyring, Henry B.**  
Hold dig nær til Gud, sept. 16,  
Børnestjernen

## F

- Fairall, Roberta L.**  
Fra prik til prik, september, 12, Børne-  
stjernen  
Fra prik til prik, februar, 12, Børne-  
stjernen
- Faust, James E.**  
En uvurderlig arv, jan., 82  
Far, kom hjem, juli, 35
- Fifeild, Karthryn A. og Laurie H.**  
Templet er et ærbødig sted, nov., 4,  
Børnestjernen
- Florence, jun. Giles H.**  
Havet, jorden og sjæle i Danmark,  
juni, 36
- Fordham, Julie**  
Lommemærklædedukker, juni, 12,  
Børnestjernen
- Fowler, John E.**  
Bliv vis til frelse, jan., 76

**Funk, Lois J.**

Et lam der hedder Brandon, april, 6,  
Børnestejnen

**Første Præsidentskab**

Et julebuds-kab, dec., 4, Børnestejnen  
Påskebuden fra Det Første Præsidentskab,  
april, 1

**G****Gardner, Marvin K.**

Carlos og Maria Raig: En forandring  
i hjertet, marts, 40

Pionerer i Paraguay, sept., 10

Xinia Muñoz fra Belize City, Belize,  
nov., 14, Børnestejnen

**Gardner, Ruth Muir**

Vores familie kan være sammen for  
evigt, marts, 8, Børnestejnen

**Gaunt, LaRene**

En stemme, okt., 10  
»Guds kraft var med os«, LaRene Gaunt,  
nov., 44

**Geisler, Winfred R.**

Missionering blandt indianerne, juni,  
indersiden af bagsiden

**Giles, Christie Ann**

At bede som Enos, juni, 24

**Gorko, Theodore**

Herren viser sig for Joseph Smith og  
Oliver Cowdery i templet i Kirtland  
den 3. april 1836, okt., indersiden  
af bagsiden

**Grassli, Michaelene P.**

»Se jeres smås«, jan., 90

**Grimes, Carol**

Når jeg er ganske stille, aug., 10,  
Børnestejnen

**H****Hadfield, Debra**

Simones talent, maj, 4, Børnestejnen

**Haight, David B.**

Personlig tilbedelse i templet, juli, 25  
Successt efterlevelse af evangeliets  
principper, jan., 71

**Hanks, Marion D.**

En kærlig og kommunikerende Gud,  
jan., 60

**Hartshorn, Leon R.**

David O. McKay: Værdien af en sjæl,  
okt., 26

Heber J. Grant: En mand uden undskyld-  
ninger, aug., 26

John Taylor, Den modige, marts, 26

Joseph Fielding Smith, en hjertelig  
discipel, dec., 26

Wilford Woodruff: En mand med  
tro og iver, Leon R. Hartshorn,  
april, 42

**Hiller, Larry**

Redningstjeneste, jun, 10

**Hinckley, Gordon B.**

Byg dit tabernakel, jan., 48  
Dette fredfyldte Guds hus, juli, 70

»Det er sandt, ikke?«, okt., 2

»En profets vidnesbyrd«, 91

Jeg tror, marts, 2

Kirken er på rette kurs, jan., 55

Kun ved retfærdighedens grundsæt-  
ninger, maj, 20

Nogle principper jeg lærte som dreng,  
juli, 54

Redningstjeneste, Larry Hiller, juni, 10

Synden vil ikke sejre, jan., 4

Templet i Salt Lake City, nov., 2

Vi tror på ærlighed, juni, 2

**Hodgson, Frances W.**

Hvorledes templer hjælper os, nov., 32

**Hoffmann, Diane**

Hovedrollen, maj, 16

**Holzapel, Richard, Neitzel**

Alle vinduer, alle spir, nov., 8

**Hopkinson, Deborah**

James blomster, okt., 12, Børnestejnen

**Hunter, Howard W.**

Fyrårnet i fredens havn, jan., 16

Til Kirkens kvinder, jan., 92

»Ved tanken på min Frelser kære,  
juli, 61

**Hunter, Donnell**

Herren gav mig et tempel, okt., 6,  
Børnestejnen

**I****Iman, Ruth A.**

Kvadratiske trekanten, sept., 12,

Børnestejnen

Tidskapsel, marts, 16, Børnestejnen

Tæl hjertet, febr., 5, Børnestejnen

**J****Jensen, Jay E.**

Husk også løfterne, jan., 78

**Jeppson, Betty Jo N.**

»Ved invitation« (Alma 5:62), jan., 74

**Johnson, Sherrie**

Kirken begyndte med en profet, dec., 9,  
Børnestejnen

**Johnson, Lisa A.**

Det bedste fra Barcelona, aug., 46

Olivia Gomes Manuel: Hemmeligheden  
bag hans succes, marts, 34

Skjulte pinsler, febr., 26

**Jolley, Julene M.**

Ikke dårlig, marts, 10

**K****Kairi, Jimmy**

Den bedste af alle gaver, dec., 16

**Kelly, Petrea**

Er jeg en kvinde skjult i mit hjem?,  
marts, 46

**Kendrick, L. Lionel**

Ransag skrifterne, juli, 12

**L****Larsen, Dean L.**

Herren vil lade de retskafne få frem-  
gang, jan., 39

**Lewis, Ann Laemmle**

Find bøgerne i skriften, maj, 7, Børn-  
stejnen

**Lim, Augusto A.**

Missioneringen på Filippinerne, jan., 80

**M****Madsen, John M.**

Jesús Kristus, den levende Guds Søn,  
juli, 27

**Mann, Paul**

Julens sande ånd, dec., forsiden

**Masuko, Takami Iwasaki**

Min bedste fødselsdagsgave, maj, 13

**Maxwell, Neal A.**

»Alger dette i jeres hjerte«, jan., 62

Hvad er sand kærlighed og lykke?  
aug., 19

»Se, fjenden har rottet sig sammen«,  
juli, 74

**Merrell, V. Dallas**

Kirkens magt rødfæstet i Kristus,  
juli, 29

**Mitchell, David**

De hellige i Thailand, maj, 40  
Panchai jutratri: Andeligt forberedt,  
febr., 42

**Manson, Thomas S.**

Atskedens stund, jan., 84

De veje, som Jesus gik, febr., 2

Den rette julestemning, dec., 2

»Et forbillede for de troendes«, jan., 95

Find og red, juli, 51

Gaver, juli, 58

Herrens tempel, juli, 4

Håbløst daggyr - frydefuld morgen,  
maj, 2

Invitation til opførelse, sept., 2

Mirakler - dengang og nu, jan., 65

Opretholdelse af Kirkens ledere, juli, 22

Præstedømmet i funktion, jan., 45

Vejen til Jeriko, jan., 16, Børnestejnen

**Mutumanji, Esinath**

I dag i Dombo Tombo, juni, 8

**N****Nelson, Russell M.**

At ære præstedømmet, juli, 38

Hvor findes visdom, jan., 5

Null, Casey

Forældre udenfor Kirken, aug., 42

**O****Oaks, Dallin H.**

Bibelske historie og personlig beskyt-  
telse, jan., 36

Bønnens sprog, juli, 14

**Oborn, Anne Marie**

»Opdagelse af en ny verdens«, dec.,  
Børnestejnen forsider

**Odekir, Sally J.**

Han lever, dec., 32

**Ogden, D. Kelly**

Vejen til Betlehem, dec., 34

**Ojeda, José**

Bror Ávilas tro, nov., 26

**Okazaki, Chieko N.**

Et snoremonter af kærlighed, juli, 82

**Olsen, Greg K.**

Såmdenen og høsteren, aug., indersiden  
af bagsiden

**Ostler, Shannon W.**

*Truman O. Angell: Kirkens arkitekt,*  
juni, 8

**Own, Jackie**

*Find bøgerne i skriften, maj 7, Børne-  
stjernen*

## P

**Pace, Glenn L.**

*Åndelig vækkelse, jan., 10*

**Packer, Boyd K.**

*»Det er godt at være lærd, når ...«,*  
jan., 69

*Templet, præstedømmet, juli, 18*

**Palmer, Ruth**

*»Hanningkagema« af brune poser,*  
dec., 16, Børnestjernen

**Paramore, James M.**

*»Ved hans ords kraft fik de fængsler til*  
*at styre sammen«, jan., 8*

**Parker, Majorie A.**

*Sophies overraskelse, sept., 4*

**Paxton, Tryn**

*»Aldste Monte J. Brough, marts, 12,*  
Børnestjernen

**Pearce, Virginia, H.**

*Frygt, jan., 88*

**Pearson, Tara**

*Jeg forventede mirakler, okt., 33*

**Perry, L. Tom**

*»Se, Herren har vist mig store og herlige*  
*ting«, jan., 14*

*Tilbage til evangeliets grundlæggende*  
*principper, juli, 88*

**Peterson, Janet**

*Aldste L. Lionel Kendrick, febr., 12,*  
Børnestjernen

*Aldste Marion D. Hanks, okt., 4,*  
Børnestjernen

**Pinegar, Rex D.**

*Fred gennem bøn, juli, 64*

**Prueitt, Melvin L.**

*Din ægtefælles lykke, febr., 46*

## R

**Reeder, Lois Lamb**

*Målestokken for et mirakel, maj, 8*

**Ricks, Kellene (se Adams, Kellene Ricks)**

**Rivero, Carol Ann Baughman**

*Manolis første faste, marts, 24*

**Robinson, Shauna**

*En ny indfaldsvinkel, april, 20*

**Rogers, Peggy**

*Budskaber på en æggeskal, april, 14,*  
Børnestjernen

**Romney, Richard M.**

*Huset, tvillingerne byggede, maj, 10*

**Roper, Patricia R.**

*Giv slip på far, april, 10*

**Rounds, Al**

*Udsigt fra Main Street, 1885, nov.,*  
indersiden af bagsiden

## S

**Saunders, Shirlen Meek**

*Fiji: Troens øer, febr., 32*

**Scarpulla, Angelo**

*Min søgen efter genoprettelsen,*  
juni, 16

**Scott, Richard G.**

*At læge din edelagte tilværelse,*  
jan., 58

*Magten i korrekte principper, juli, 33*

**Searle, Don L.**

*Ecuador, april, 32*

**Shaffer, Mark**

*Vælg hold, okt., 7, Børnestjernen*

**Smith, Gary E.**

*Opførelsen af templet i Nauvoo, febr.,*  
indersiden af bagsiden

**Smith, Jan M.**

*Juan Carlos og konferenceskjorten, juni,*  
2, Børnestjernen

**Sorensen, David E.**

*Bøn, juli, 31*

**Souvanthong, Maly**

*Billedbog og vidnesbyrd, febr., 8*

**Spelman, Carol**

*Læg med kugler, nov., 13, Børnestjernen*

**Stanley, F. David**

*Arbejdets princip, juli, 43*

**Syoutanina, Lyuda**

*I vores køkkenhave, sept., indersiden*  
af bagsiden

## T

**Tanner, Susan E.**

*Davy, mesteren, som ikke løb, maj, 18*

**Taylor, Ray**

*Salabyrint, april, 16, Børnestjernen*

**Teichert, Minerva**

*Peter, Jakob og Johannes ordinerer*  
Joseph og Oliver, maj, bagsiden

**Tew, Jeanine**

*Efter min prøvelse kom velsignelserne,*  
aug., 8

**Thayne, Mirla Greenwood**

*Når Jesus atter kommer her, april, 8,*  
Børnestjernen

**Todd, Jay M.**

*I hans hellige hus, nov., 34*

**Turner, Lisa Ray**

*Taknemmelighedens sang, juni, 46 V*

**Villazas, Netzahualcoyotl Salinas**

*Vores julefest, dec., 18*

## W

**Walker, DeAnne**

*Stille nat, dec., 22*

**Wardell, Julie**

*Alexandra Marina Ferreira Calado fra*

*Paredé i Portugal, maj, 12,*  
Børnestjernen

*Julekæder, dec., 16, Børnestjernen*

*Kunst med blade, nov., 13, Børne-  
stjernen*

*Ruyman David Hernández Montero fra*

*Santa Cruz de Tenerife i Spanien,*  
aug., 14, Børnestjernen

**Warner, Cheryl D.**

*Erhverv i Dei Nye Testamente, sept., 12,*  
Børnestjernen

**Watkins, Vanja Y.**

*Vores familie kan være sammen for*  
evigt, marts 8, Børnestjernen

**Weis, Paul**

*Posemanden, marts, 2, Børnestjernen*

**Wells, Robert E.**

*Kend hyrden, dec., 10*

**Wessel, Sophie**

*Farvelvillinger, okt., 16, Børnestjernen*

**Westernman, Morgan D.**

*Det blev til virkelighed, maj, 47*

**Wilcox, Brad**

*Bror Smiths »Amen«, nov. 10, Børne-  
stjernen*

**Wilkey, Loralee**

**Wirthlin, Joseph B.**

*Det åndelige vidnesbyrds glædesblus,*  
jan., 33

*Åndeligt stærke hjem og familier, juli,*  
67

**Wolford, Darwin**

*Herren gav mig et tempel, okt., 6 Børne-  
stjernen*

**Wood, Lowell D.**

*Kom til Kristus, juli, 86*

**Workman, Barbara**

*Kærlighed, latter og åndelighed i ægte-  
skabet, aug., 12*

## Y

**Yates, Alma J.**

*Et mægtigt godt julebudskab, dec., 42*

**Yuen, Tai Kwok**

*»Han lader mig ligge i granne enge«,*  
juli, 84